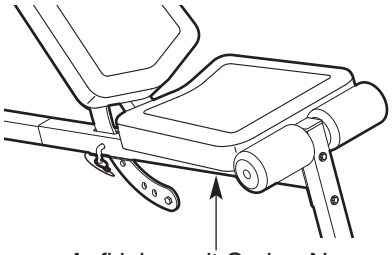
WEIDER® 150 TC

Modell-Nr. WEEVBE5909.0
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



Aufkleber mit Serien-Nr.
(unter sitz)

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufrie-denstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

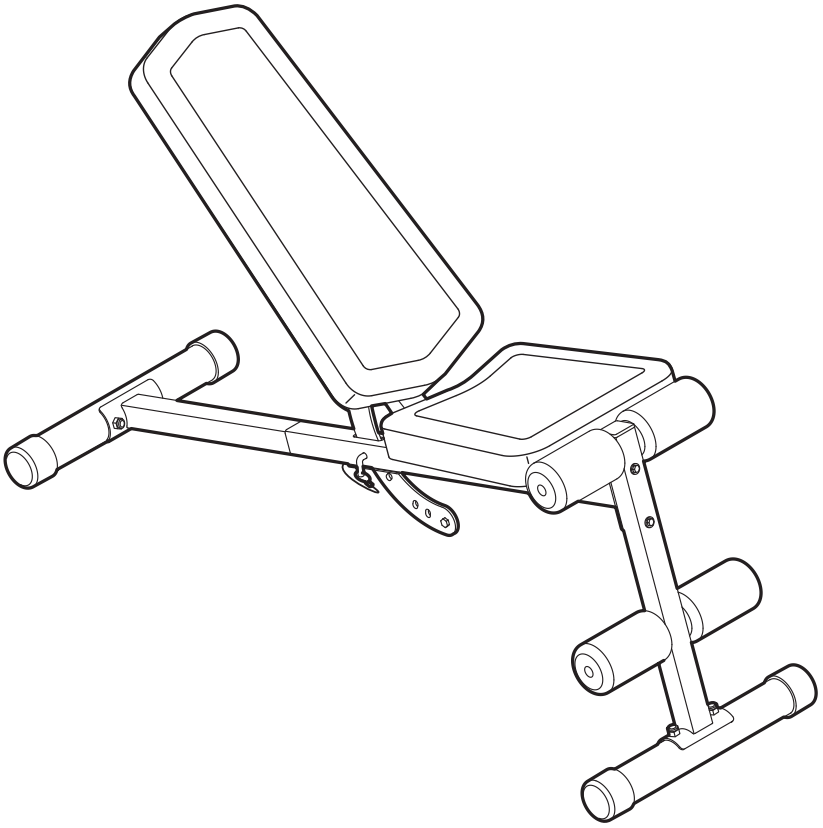
E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedien-ungs-anleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG

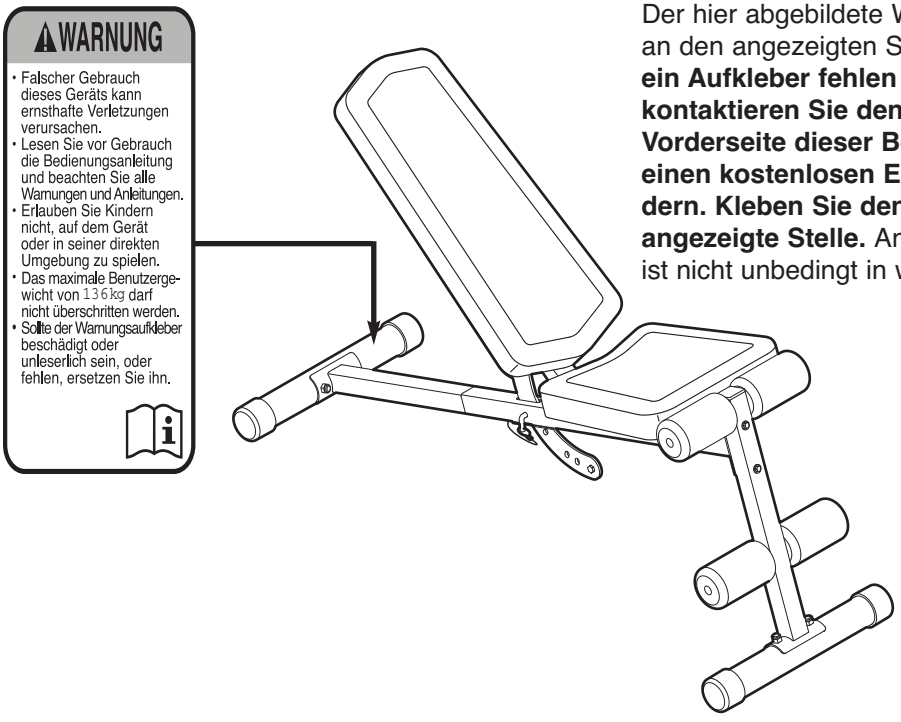


www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN 2
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN 3
BEVOR SIE ANFANGEN 4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE 5
MONTAGE 6
EINSTELLUNG 9
TRAININGSRICHTLINIEN 9
TEILELISTE 10
DETAILZEICHNUNG 11
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN


⚠WARNUNG
• Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
• Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
• Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
• Das maximale Benutzergewicht von 136kg darf nicht überschritten werden.
• Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.

Der hier abgebildete Warnungsaufkleber wurde an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Der Aufkleber ist nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.

WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen vo ICON IP, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Kraftbank angebracht wurden, bevor Sie dieses Kraftbank benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

1. **Bevor Sie mit der irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.**

2. **Der Besitzer dieses Geräts trägt die Verantwortung, alle Benutzer der Kraftbank über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.**

3. **Die Kraftbank ist nur zum Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie die Kraftbank nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

4. **Stellen Sie die Kraftbank auf eine ebene Fläche und geben Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.**

5. **Überprüfen Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.**

6. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten immer von der Bank ferngehalten werden.**

7. **Die Hantelbank ist auf ein Maximalgewicht von 186 kg, inclusive 136 kg Personengewicht zugelassen. Verwenden Sie niemals mehr als 50 kg Hanteln. Anmerkung: Die Hantelbank wird ohne Hanteln geliefert.**

8. **Tragen Sie angemessene Kleidung während Sie trainieren; tragen Sie keine zu lose Kleidung, die sich im Kraftbank verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.**

9. **Halten Sie Hände und Füsse von den bewegenden Teilen fern.**

10. **Vergewissern Sie sich vor jedem Training, dass der Sicherungsstift ganz durch den Rahmen und die Drehklammer durchgeschoben worden ist.**

11. **Überanstrengung beim Sport kann zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen. Sollte Ihnen schwindelig werden oder sollten Sie plötzlich Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.**

12. **Verwenden Sie die Kraftbank nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.**

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank dass Sie sich für die neue WEIDER® 150 TC Kraftbank entschieden haben. Die 150 TC Kraftbank bietet eine Auswahl an Übungen an, die dafür bestimmt sind die Hauptmuskelgruppen des Oberkörpers zu entwickeln. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu straffen, Ihre Muskeln dramatisch zu vergrößern und zu stärken oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Kraftbank wird Ihnen dabei helfen, spezifische Resultate zu erzielen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Kraftbank in Betrieb setzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell–nummer und die Serien–nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell–nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien–nummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

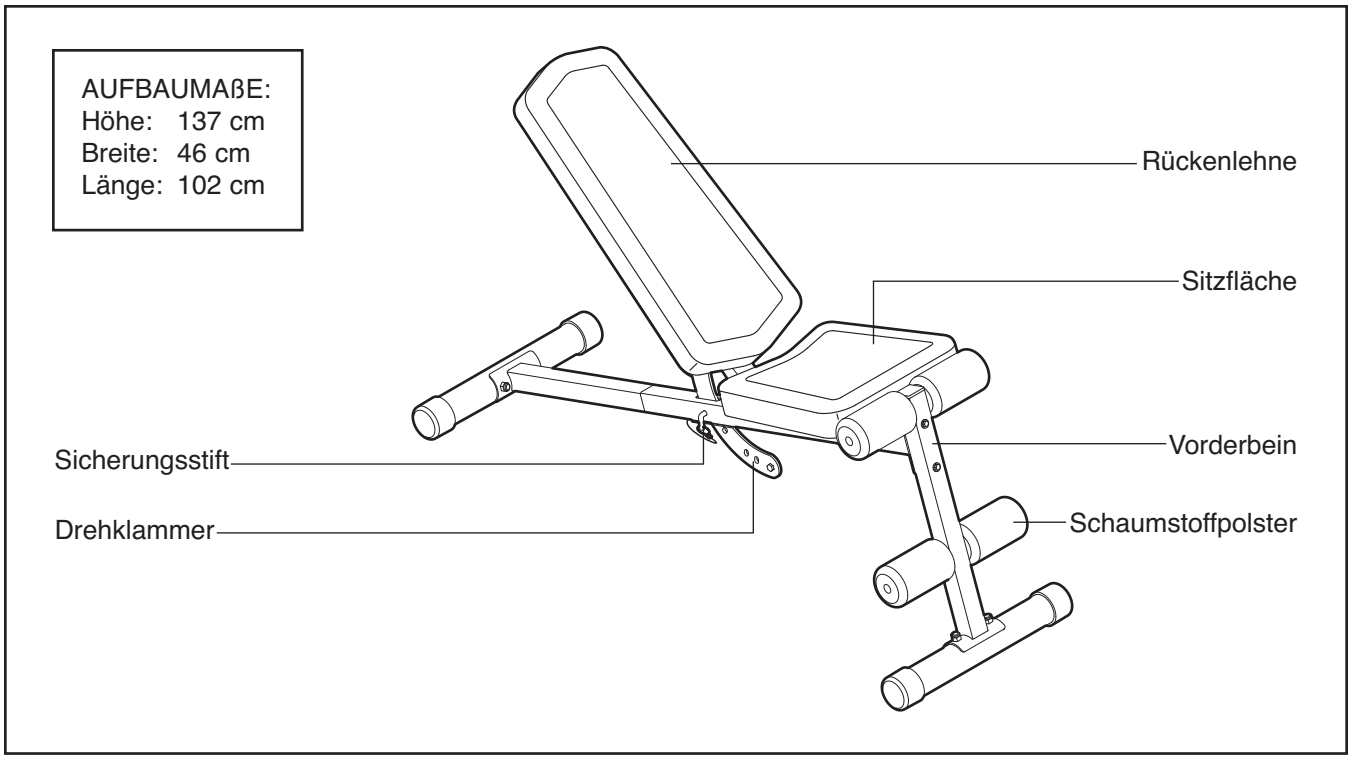
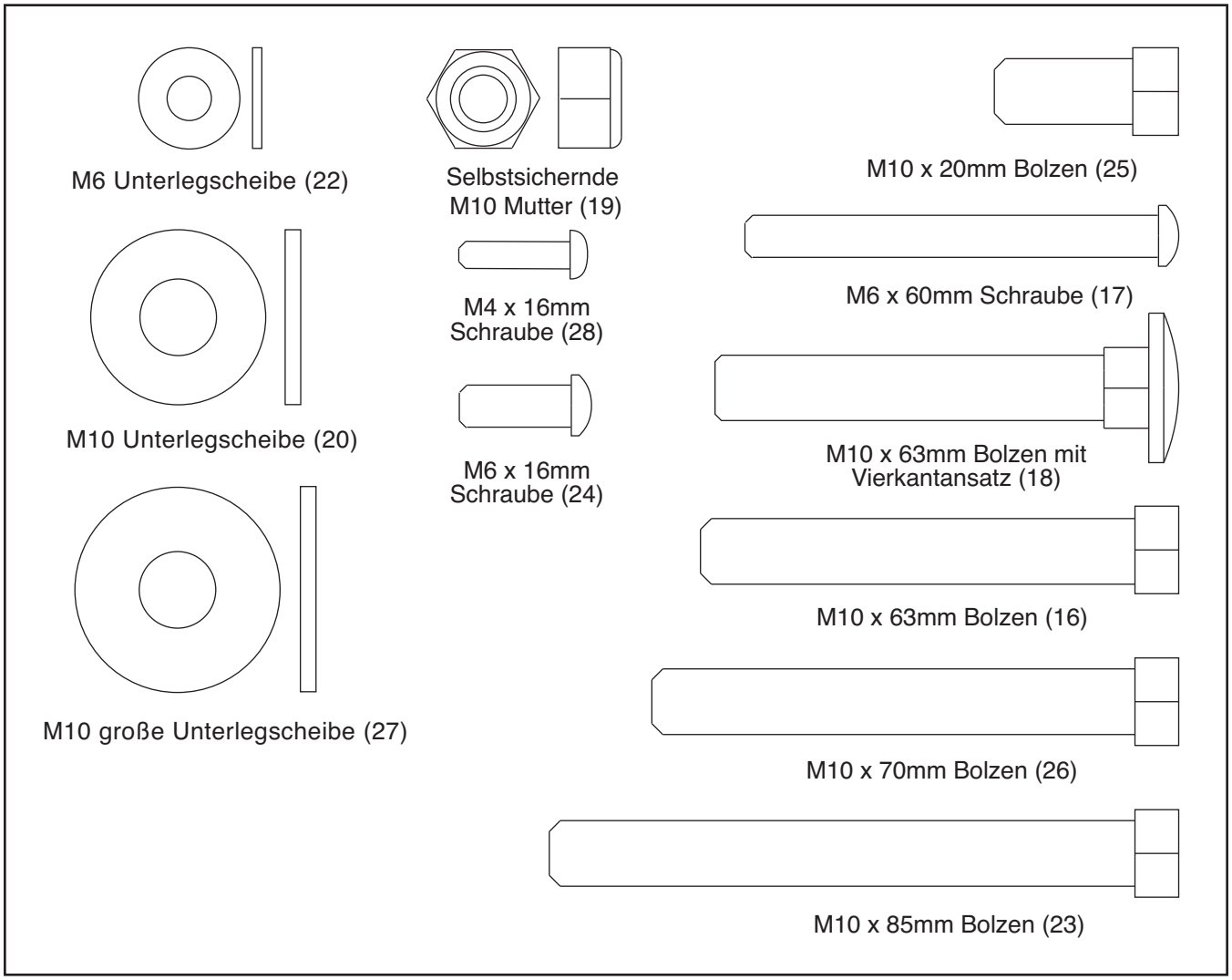


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die unten folgenden Abbildungen, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. **WICHTIG: Wenn Sie ein Teil nicht im Zubehörsatz finden können, sehen Sie nach ob es nicht schon vormontiert wurde.**


M6 Unterlegscheibe (22)
Selbstsichernde M10 Mutter (19)
M10 x 20mm Bolzen (25)
M4 x 16mm Schraube (28)
M6 x 60mm Schraube (17)
M10 Unterlegscheibe (20)
M6 x 16mm Schraube (24)
M10 x 63mm Bolzen mit Vierkantansatz (18)
M10 x 63mm Bolzen (16)
M10 große Unterlegscheibe (27)
M10 x 70mm Bolzen (26)
M10 x 85mm Bolzen (23)

MONTAGE

Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie aufmerksam die folgenden Informationen und Instruktionen.

- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen dem Gewicht und der Grösse, sollte die Kraftbank an dem Ort montiert werden, wo sie auch benützt wird. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz haben, um bei der Montage um das Gerät herumlaufen zu können.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie keine Packungsmaterialien weg, bevor die Montage vollendet ist.
- Verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Teile die DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seite 5.

- Die folgenden Werkzeuge (nicht inkludiert) könnten für die Montage benötigt werden.

zwei verstellbare Schraubenschlüssel

einen Gummihammer

einen normalen Schraubendreher

einen Kreuzschlitzschraubendreher

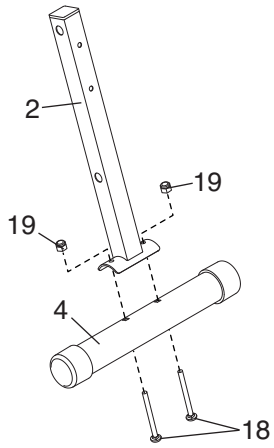
Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

1. **Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie zuerst die eingerahmte Information oben.**

   Finden Sie den Stabilisator (4) ohne Warnungsaufkleber.

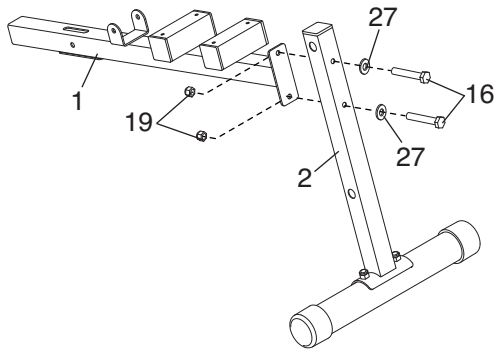
   Befestigen Sie den Stabilisator (4) am Vorderbein (2) mit zwei M10 x 63mm Bolzen mit Vierkantansatz (18) und zwei Selbstsichernden M10 Muttern (19). **Ziehen Sie die Selbstsichernden Muttern noch nicht fest.**

1



2. Befestigen Sie den Rahmen (1) mit zwei M10 x 63mm Bolzen (16), zwei großen M10 Unterlegscheiben (27) und zwei selbstsichernden M10 Muttern (19) am Vorderbein (2). **Ziehen Sie die Selbstsichernden Muttern noch nicht fest.**

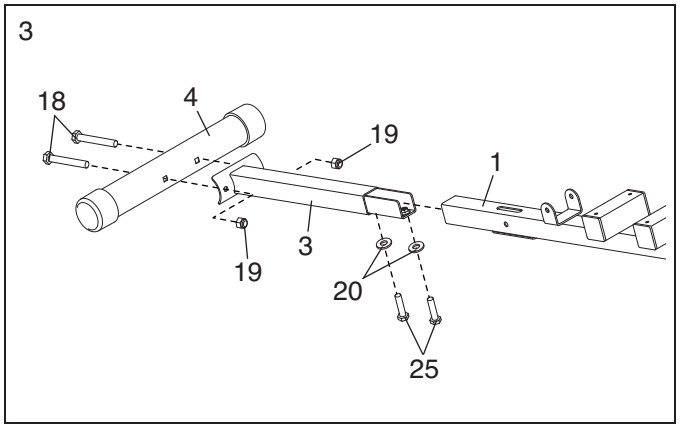
2



3. Befestigen Sie den anderen Stabilisator (4) mit zwei M10 x 63mm Bolzen mit Vierkantansatz (18) und zwei Selbstsichernden M10 Muttern (19) am Hinterbein (3). **Ziehen Sie die selbstsichernden Muttern noch nicht fest.**

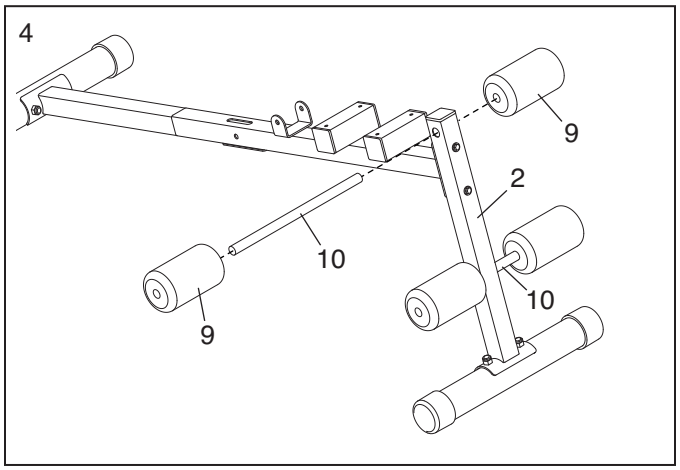
   Befestigen Sie das Hinterbein (3) mit zwei M10 x 20mm Bolzen (25) und zwei M10 Unterlegscheiben (20) am Rahmen (1).

   Siehe Schritte 1–3. Ziehen Sie die Selbstsichernden M10 Muttern (19) jetzt fest.



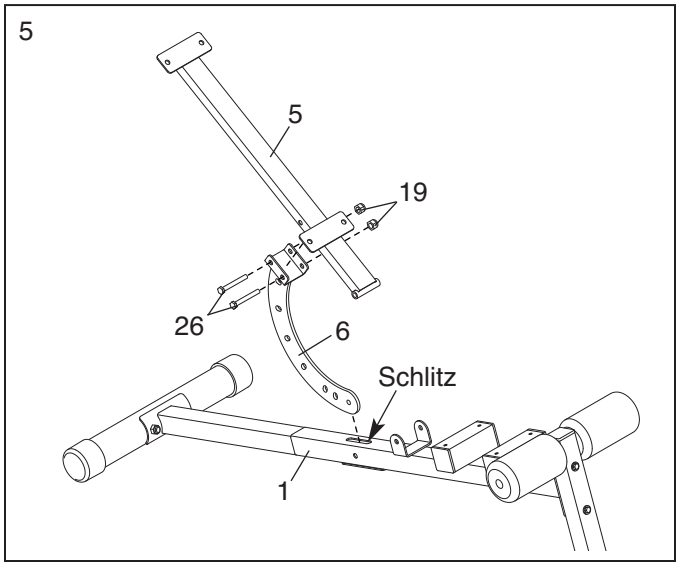
4. Schieben Sie ein Polsterrohr (10) durch das Vorderbein (2). Benetzen Sie die Enden des Polsterrohrs mit Seifenwasser und schieben Sie je ein Schaumstoffpolster (9) auf beide Enden des Polsterrohrs.

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem anderen Polsterrohr (10).



5. Befestigen Sie die Drehklammer (6) mit zwei M10 x 70mm Bolzen (26) und zwei Selbstsichernden M10 Muttern (19) am Rückenlehnenrahmen (5). **Ziehen Sie die Selbstsichernden Muttern noch nicht fest.**

   Schieben Sie die Drehklammer (6) durch den Schlitz am Rahmen (1).

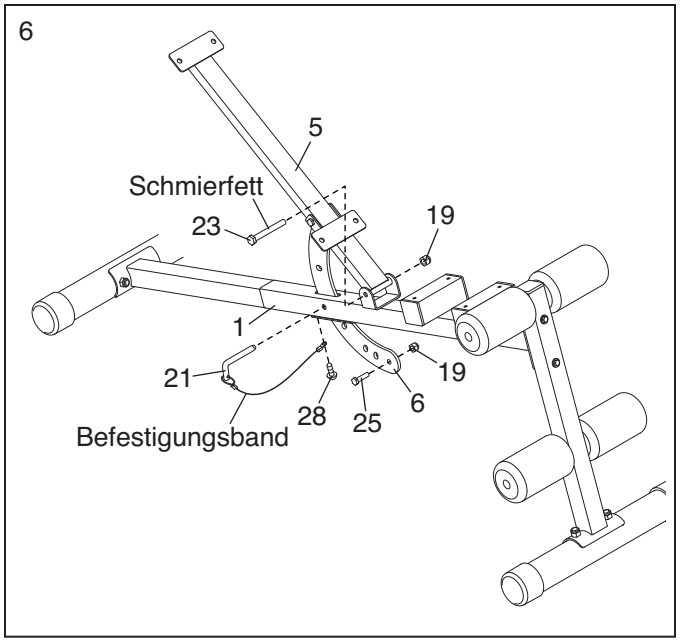


6. Geben Sie ein wenig von dem beigelegten Schmierfett auf einen M10 x 85mm Bolzen (23). Befestigen Sie den Rückenlehnenrahmen (5) mit dem Bolzen und einer Selbstsichernden M10 Mutter (19) am Rahmen (1). Ziehen Sie die Selbstsichernde Mutter nicht zu fest an. **Man muss den Rückenlehnenrahmen leicht drehen können.**

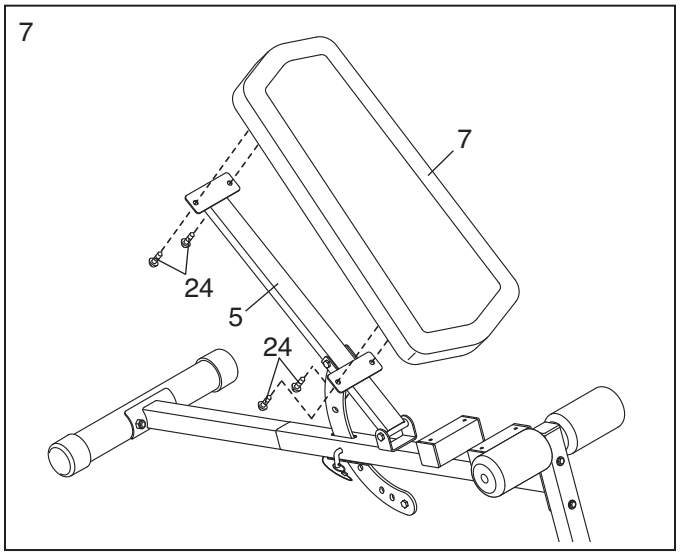
   Befestigen Sie das Befestigungsband, das sich am Sicherungsstift (21) befindet, mit einer M4 x 16mm Schraube (28) an der Unterseite des Rahmens (1). Schieben Sie dann den Sicherungsstift durch den Rahmen und durch das Einstellloch an der Drehklammer (6).

   Befestigen Sie einen M10 x 20mm Bolzen (25) und eine Selbstsichernde M10 Mutter (19) am Loch, das sich am Ende der Drehklammer (6) befindet.

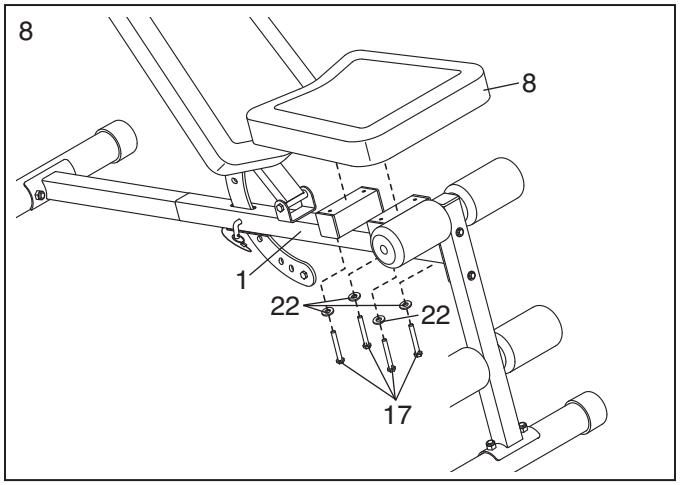
   Siehe Schritt 5. Ziehen Sie die selbstsichernden M10 Muttern (19) jetzt fest.



7. **Richten Sie die Rückenlehne (7) so aus, wie angedeutet.** Befestigen Sie die Rückenlehne mit vier M6 x 16mm Schrauben (24) am Rückenlehnenrahmen (5).



8. Befestigen Sie die Sitz (8) mit vier M6 x 60mm Schrauben (17) und vier M6 Unterlegscheiben (22) am Rahmen (1).



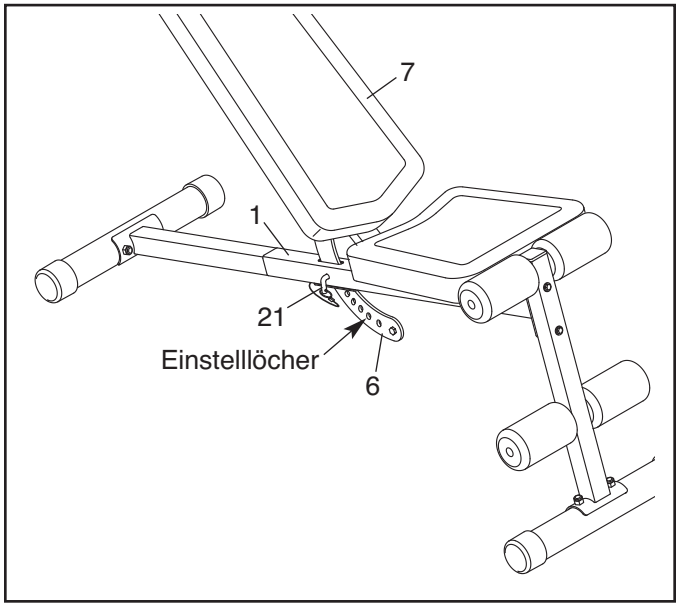
9. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig festgezogen sind, bevor Sie die Kraftbank in Betrieb nehmen.**

EINSTELLUNG

ADJUSTING THE BACKREST

Man kann die Rückenlehne (7) in verschiedenen Positionen verwenden: als Negativbank oder als Flachbank oder in vier Schrägbankpositionen.

Um die Rückenlehne zu verstellen, muss man erst den Sicherungsstift (21) aus dem Rahmen (1) herausziehen. Geben Sie die Rückenlehne dann in die gewünschte Position und schieben Sie den Sicherungsstift wieder durch den Rahmen und durch eines der Einstelllöcher an der Drehklammer (6).



⚠ WARNUNG: Vergewissern Sie sich, dass der Sicherungsstift (21) vollständig durch den Rahmen (1) und durch die Drehklammer (6) durchgeschoben wurde.

TRAININGSRICHTLINIEN

VIER ARTEN DES KRAFT TRAININGS

Anmerkung: Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.

Muskel Aufbau—Trainieren Sie Ihre Muskeln knapp vor der Grenze der maximalen Kapazität, und erhöhen Sie die Intensität Ihres Trainings. Passen Sie den Intensitätsgrad eines individuellen Trainings wie folgt an:
- Verändern Sie die Menge des gebrauchten Widerstandes.
- Verändern Sie die Anzahl an Wiederholungen oder durchgeführte Sets.

Beurteilen Sie selber, wieviel Widerstand für Sie richtig ist. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Toning—Straffen Sie Ihre Muskeln, indem Sie sie in einem angemessenen Prozentanteil ihrer Kapazität bearbeiten. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtsverlust—Um abzunehmen, benützen Sie ein wenig Widerstand, und erhöhen Sie die Anzahl an Wiederholungen in jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Cross Training—Kombinieren Sie Krafttraining und Aerobic Training durch folgendes Programm:
- Krafttraining am Montag, Mittwoch, und Freitag.
- 20 bis 30 Minuten Aerobic Training am Dienstag und Donnerstag.
- Einen ganzen Ruhetag um Ihren Körper Zeit zum Erholen zu geben.

FITNESSTRAINING RICHTLINIEN

Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut, und lernen Sie die richtige Form jedes Trainings kennen. Beurteilen Sie selber, wie lange Ihre Trainingszeit verlaufen soll, und die Anzahl an Wiederholungen und Sets die Sie vervollständigen möchten. Machen Sie in Ihrem eigenen Tempo Fortschritt, und seien Sie auf Ihre Körpersignale einfühlsam. Nehmen Sie sich nach jedem Training mindestens einen Tag frei.

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnungsübungen und leichtem Training. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz, und Ihre Zirkulation als Vorbereitung Ihres Trainings.

Fitnesstraining—Inkludieren Sie 6 bis 10 verschiedene Übungen in jedem Training. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe, und legen Sie besonders Wert auf die Muskeln die Sie entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnübungen. Dehnen erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln, und hilft Probleme nach dem Training zu vermeiden.

ÜBUNGSHALTUNG

Beteiligen Sie sich an allen Übungen für jedes Training, und bewegen Sie nur die notwendigen Körperteile. Führen Sie die Wiederholungen in jedem Set glatt aus, und ohne Pause zu machen. Die Strapazier-Phase jeder Wiederholung sollte ungefähr halb so lange dauern wie die Erhol-Phase. Atmen Sie während der Strapazier-Phase jeder Wiederholung aus, und atmen Sie während der Erhol-Phase ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause.
- Muskel Aufbau—Rasten Sie für drei Minuten nach jedem Set.
- Toning—Rasten Sie für eine Minute nach jedem Set.
- Gewichtsverlust—Rasten Sie für 30 Sekunden nach jedem Set.

MOTIVIERT BLEIBEN

Aufschreiben aller Workouts hilft der Motivation. Notieren Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, der verwendete Widerstand und die Anzahl ausgeführter Sets und Wiederholungen. Schreiben Sie Ihr Gewicht und Ihre Haupt-Körpermassen einmal im Monat auf. Um gute Ergebnisse zu erzielen, machen Sie Fitnesstraining einen regelmässigen und angenehmen Teil Ihres Lebens.

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVBE5909.0

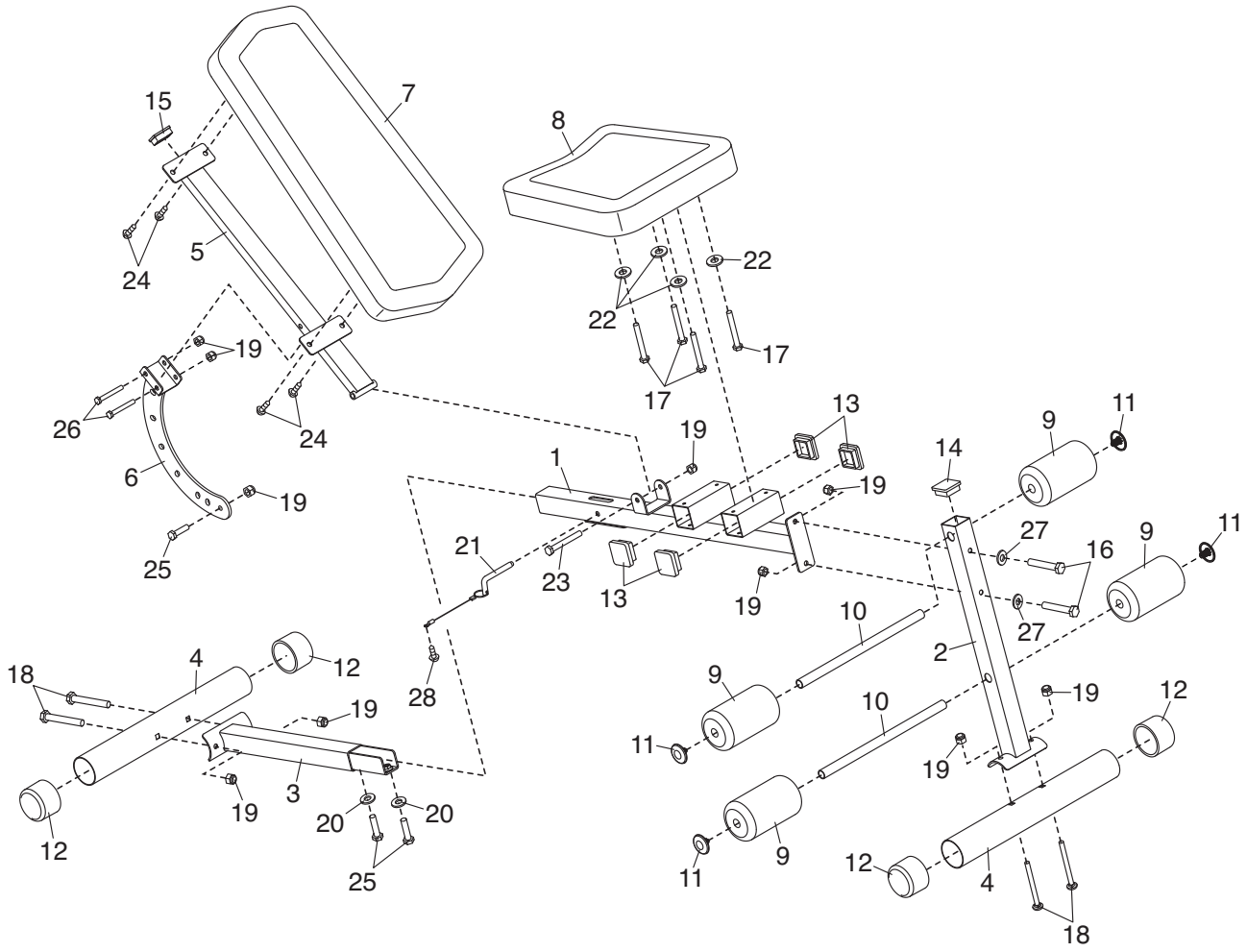
R1009A

Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen
2	1	Vorderbein
3	1	Hinterbein
4	2	Stabilisator
5	1	Rückenlehnenrahmen
6	1	Drehklammer
7	1	Rückenlehne
8	1	Sitz
9	4	Schaumstoffpolster
10	2	Polsterrohr
11	4	19mm runde Innenkappe
12	4	50mm runde Außenkappe
13	4	50mm quadratische Innenkappe
14	1	45mm quadratische Innenkappe
15	1	25mm x 50mm Innenkappe
16	2	M10 x 63mm Bolzen
17	4	M6 x 60mm Schraube
18	4	M10 x 63mm Bolzen mit Vierkantansatz
19	10	Selbstsichernde M10 Mutter
20	2	M10 Unterlegscheibe
21	1	Sicherungsstift
22	4	M6 Unterlegscheibe
23	1	M10 x 85mm Bolzen
24	4	M6 x 16mm Schraube
25	3	M10 x 20mm Bolzen
26	2	M10 x 70mm Bolzen
27	2	M10 große Unterlegscheibe
28	1	M4 x 16mm Schraube
*	–	Bedienungsanleitung
*	–	Trainingsrichtlinien
*	–	Paket mit Schmierfett

Anmerkung: Änderungen vorbehalten. Für Information über Bestellungen von Ersatzteilen, siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung. *Diese Teile sind nicht abgebildet.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVBE5909.0

R0909A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 288868 R1009A

Gedruckt in China © 2009 ICON IP, Inc.